



# Savoir reconnaître les signes de fatigue



La fatigue peut se manifester par des signes différents d'un individu à l'autre, et même d'un moment à l'autre pour un même individu. Les signes de fatigue peuvent être liés au fonctionnement physique, aux comportements et aux émotions, ou encore au fonctionnement mental. Il peut parfois être difficile de remarquer quels sont vos propres signes de fatigue. Avec l'aide du tableau suivant, marquez les signes qui sont des indicateurs de votre fatigue. Si vous le souhaitez, demandez à un proche de vous aider à les reconnaître.

SIGNES LIÉS AU FONCTIONNEMENT PHYSIQUE	SIGNES LIÉS AUX ÉMOTIONS ET AUX COMPORTEMENTS	SIGNES LIÉS AU FONCTIONNEMENT MENTAL
<input type="radio"/> Sensation de lourdeur	<input type="radio"/> Irritabilité	<input type="radio"/> Difficulté à maintenir un effort mental soutenu
<input type="radio"/> Diminution de force, d'endurance ou d'équilibre	<input type="radio"/> Impatience	<input type="radio"/> Difficulté à suivre une conversation
<input type="radio"/> Douleur	<input type="radio"/> Impulsivité	<input type="radio"/> Difficulté à faire plusieurs choses en même temps
<input type="radio"/> Maux de tête	<input type="radio"/> Réactions inappropriées	<input type="radio"/> Manque d'attention ou de concentration
<input type="radio"/> Bâillements	<input type="radio"/> Agressivité	<input type="radio"/> Erreurs
<input type="radio"/> Somnolence	<input type="radio"/> Passivité	<input type="radio"/> Difficulté à comprendre ou à trouver une solution à un problème
<input type="radio"/> Regard fixe	<input type="radio"/> Euphorie	<input type="radio"/> Ralentissement de la pensée
<input type="radio"/> Visage moins expressif	<input type="radio"/> Symptômes d'anxiété : sensation d'étouffement, préoccupations excessives	
<input type="radio"/> Visage rouge	<input type="radio"/> Humeur déprimée ou triste	
<input type="radio"/> Yeux rouges, cernés	<input type="radio"/> Diminution ou perte d'intérêt, de plaisir	
<input type="radio"/> Changement de posture	<input type="radio"/> Culpabilité, dévalorisation	
<input type="radio"/> Ralentissement des gestes ou de la démarche		
<input type="radio"/> Besoin de bouger		
<input type="radio"/> Étourdissements		

NOTES : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_